

HUBUNGAN KECEPATAN LARI *SPRINT* 50 METER DAN *POWER* OTOT
TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPATAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK (*TUCK STYLE*) PADA SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI
19 PALEMBANG

OLEH

M.HARITS HADI

06121006039

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2016

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI *SPRINT* 50 METER DAN *POWER* OTOT
TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPATAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK (*TUCK STYLE*) PADA SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI
19 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

M.HARITS HADI

Nomor Induk Mahasiswa 06121006039

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

SEBAGAI SKRIPSI PROGRAM STRATA 1

Pembimbing I



Dr. Ivakrus, M.Kes
NIP 196208121987021002

Pembimbing II



Drs. Syamsuramel, M.Kes
NIP 196303081987031003

**Mengetahui,
a.n Dekan**

Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Hartono, M.A
NIP 196710171993011001

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu

Tanggal : 25 Juni 2016

Tim Penguji :

Ketua : Dr. Iyakrus, M.Kes

Wakil Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes

Anggota : Dr. Meirizal Usra, M.Kes

Anggota : Dr. Hartati, M.Kes

Anggota : Drs. Sy. Muherman, M.Pd

Tanda Tangan



Indralaya, Juni 2016

Disetujui oleh,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Dr. Hartati, M.Kes

NIP 196006101985032006

HALAMAN PERSEMBAHAN

Kupersembahkan kepada :

- *Kedua orangtuaku, ayahanda Hadi Santo S.Pd dan ibunda Mudiah Sundiarty yang selalu mendoakanku dan memberiku semangat dalam menjalani perkuliahan ini.*
- *Buat Team Wrestling South Sumatra, KPA Cantigi dan Babel Kita yang selalu memberikan semangat dan mendoakanku.*
- *Buat senior Leon Gusrizan S.Pd., M.Pd, Novan Thola'at S.Pd., M.Pd, Hudi Kufuwan S.Pd, M.Rizky Kurniawan S.Pd, Arizky Ramadhan S.Pd, M. Khaidir Ali Pasha S.Pd dan Dody Sugiarto S.Pd., M.Pd yang telah membantu menyelesaikan skripsi.*
- *Semua sahabat mahasiswa penjaskes Unsri 2012, terimah kasih atas kebersamaan, pertolongan dan keyakinan yang kalian berikan selama ini.*
- *Rekan-rekan terbaik yang selalu bersama dalam suka dan duka, Wazir Kahfi, Gusfari, Rio Merdyno dll.*
- *Staf Tata Usaha Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan "Pak Zul", telah membantu dalam penyelesaian skripsi.*
- *Kakak dan adik tingkat di penjaskes unsri.*
- *Almamaterku tempat aku menimba ilmu.*

Motto :

- *One For All, All For One.*
- *"Barangsiapa bertawakkal pada Allah, maka Allah akan memberikan kecukupan padanya dan sesungguhnya Allah lah yang akan melaksanakan urusan (yang dikehendaki)-Nya" (QS. Ath-Thalaq :3).*
- *Proses yang sungguh-sungguh tak akan mengkhinati hasil.*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : M. Harits Hadi
NIM : 06121006039
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Hubungan Kecepatan Lari *Sprint* 50 Meter Dan *Power* Otot
Tungkai Dengan Hasil Lompatan Lompat Jauh Gaya
Jongkok (*Tuck Style*) Pada Siswa Putra Kelas X SMA
Negeri 19 Palembang.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, interpretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan Tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Indralaya, Juni 2016

M. Harits Hadi
NIM. 06121006039

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT berkat rahmatnya jualah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, skripsi ini membahas tentang Hubungan Kecepatan Lari *Sprint* 50 Meter Dan *Power* Otot Tungkai Dengan Hasil Lompatan Lompat Jauh Gaya Jongkok (*Tuck Style*) Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 19 Palembang.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan segala kerendahan hati penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih atas bimbingan, pengarahan dan bantuan berbagai pihak terutama kepada:

1. Prof. Dr. Ir. H. Aniss Saggaff, MSCE Rektor Universitas Sriwijaya
2. Prof. Sofendi, M.A, Ph.D. Dekan FKIP Universitas Sriwijaya
3. Dr. Hartati, M.Kes, Ketua Program Studi Penjaskes
4. Dr. Iyakrus, M.Kes selaku Pembimbing 1
5. Drs. Syamsuramel, M.Kes selaku Pembimbing 2
6. Drs. Djumadin Syafril, M.Pd selaku Pembimbing Akademik
7. Semua Dosen Penjaskes Universitas Sriwijaya
8. Semua Sahabat Penjaskes Universitas Sriwijaya 2012
9. Yang tercinta ayahanda Hadi Santo S.Pd dan ibunda Mudiah Sundiarty
10. Bagi siapapun yang pernah berdo'a untukku, terima kasih.

Akhirnya, penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mohon perkenan para pembaca untuk memberikan Saran dan Kritik yang bersifat membangun demi perbaikan. Untuk itu penulis ucapkan terima kasih.

Indralaya, Juni 2016
Penulis,

MHH

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
ABSTRAK	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Pengertian Kecepatan Lari <i>Sprint</i> 50 Meter.....	6
2.2 Pengertian <i>Power</i> Otot Tungkai.....	6
2.3 Pengertian Lompat Jauh.....	8
2.4 Tehnik Lompat Jauh.....	9
2.5 Hakekat Lompat Jauh.....	12
2.6 Sarana dan Prasarana Lompat Jauh	13
2.7 Kerangka Berfikir	13
2.8 Hipotesis	14

BAB III METODE PENELITIAN	15
3.1 Jenis Penelitian	15
3.2 Rancangan Penelitian	15
3.3 Populasi dan Sampel	16
3.3.1 Populasi	16
3.5.2 Sampel	16
3.4 Variabel dan Definisi Operasional Variabel	16
3.4.1 Variabel	16
3.4.2 Definisi Operasional Variabel.....	16
3.5 Teknik Pengumpulan Data	17
3.6 Instrumen Penelitian.....	18
3.6.1 Test Kecepatan Lari	18
3.6.2 Test Power Otot Tungkai.....	18
3.6.3 Test Lompat Jauh	20
3.7 Metode Pengumpulan Data	20
3.8 Teknik Analisis Data	21
3.8.1 Uji Normalitas Data	21
3.8.2 Uji Linieritas	24
3.9 Uji Hipotesis	24
3.9.1 Uji Multikolinieritas	24
3.9.2 Uji Regresi Ganda	25
3.9.3 Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif Variabel	25
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 26
4.1 Hasil Penelitian	26
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	26
4.1.2 Karakteristik Sampel	26
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	26
4.1.3.1. Test Lari Sprint 50 Meter.....	26
4.1.3.2. Test Power Otot Tungkai	28
4.1.3.3. Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	29

4.1.4 Uji Normalitas Data	31
4.1.4.1. Uji Normalitas Test Lari Sprint 50 Meter	31
4.1.4.2. Uji Normalitas Vertical Jump	32
4.1.4.3. Uji Normalitas Hasil Lompat Jauh Gaya	
Jongkok	32
4.1.5 Uji Linieritas	32
4.1.6 Uji Hipotesis	33
4.1.6.1 Uji Multikulinieritas	33
4.1.6.2 Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif Variabel ..	34
4.2 Pembahasan	35
4.2.1 Hubungan Lari Sprint 50 meter dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok	35
4.2.2 Hubungan Power Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok	35
4.2.3 Hubungan Lari Sprint 50 meter dan Power Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok	36
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	37
5.1 Kesimpulan	37
5.2 Saran	37
 DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	40

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Kategori Skor Tes Vertical Jump.....	19
Tabel 3.2 Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi.....	23
Tabel 4.1 Daftar Distribusi Hasil Lari Sprint 50 meter.....	27
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil Perhitungan Tes Vertical Jump.....	28
Tabel 4.3 Daftar Distribusi Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	30
Tabel 4.4 Daftar Hasil Uji Normalitas	31
Tabel 4.5 Ringkasan Hasil Analisis Uji Linieritas Regresi X Atas Y	33
Tabel 4.6 Matrik Korelasi Antar Variabel	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	15
Gambar 3.2 Tes Vertical Jump	19
Gambar 4.1 Histogram Frekuensi Hasil Pengukuran Lari Sprint 50 meter	27
Gambar 4.2 Histogram Frekuensi Hasil Perhitungan Pengukuran Kekuatan Vertical Jump	29
Gambar 4.3 Histogram Frekuensi Hasil Lompat Jauh	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Riwayat Hidup.....	38
Lampiran 2. Analisis Data Penelitian.....	39
Lampiran 3. Tabel Distribusi X_1 , X_2 dan Y	41
Lampiran 4. Tabel Distribusi F dan Tabel Distibusi R.....	56
Lampiran 5. Usul Judul Skripsi.....	59
Lampiran 6. Surat Persetujuan Seminar.....	60
Lampiran 7. Surat Persetujuan Telah Diseminarkan.....	61
Lampiran 8. SK Pembimbing Skripsi	62
Lampiran 9. Surat Permohonan Izin Penelitian	63
Lampiran 10. Surat Permohonan Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan	64
Lampiran 11. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	65
Lampiran 12. Surat Persetujuan Seminar Hasil	66
Lampiran 13. Surat Persetujuan Telah Diseminarkan.....	67
Lampiran 14. Kartu Bimbingan Skripsi	68
Lampiran 15. Persetujuan Ujian Skripsi	72
Lampiran 16. Foto-foto Penelitian	73

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kecepatan lari *sprint* 50 meter dan *power* otot tungkai dengan hasil lompatan lompat jauh gaya jongkok (*tuck style*) pada siswa putra kelas X SMA Negeri 19 Palembang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi. Penelitian ini merupakan penelitian *random sampling* yaitu menggunakan sebagian peserta didik dari seluruh siswa putra kelas X SMA Negeri 19 Palembang sebanyak 44 orang. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah teknik tes, teknik analisis data menggunakan uji korelasi menggunakan regresi ganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara bersama-sama lari *sprint* 50 meter dan *power* otot tungkai tidak berhubungan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok (*Tuck style*) yang dibuktikan dari hasil analisis chi kuadrat (*chi square*) yang memperoleh bahwa tolak $H_0 \geq F$ tabel 0,05. Berarti tidak ada hubungan Lari Sprint 50 meter dan *power* otot tungkai dengan hasil Lompat jauh gaya jongkok (*tuck style*) pada putra kelas X SMA Negeri 19 Palembang.

Kata Kunci : Lari *Sprint* 50 Meter, *Power* Otot Tungkai, Lompat Jauh Gaya Jongkok (*Tuck Style*)

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan cabang olahraga yang sangat dominan dilakukan dalam kegiatan sehari-hari yang menggunakan gerak motorik. Dalam jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 02 Nomor 03 Tahun 2014, 814 – 820, gerakan motorik dasar meliputi lari, jalan, lompat, dan lempar, dan semua itu terdapat dalam olahraga atletik. Nomor-nomor lompat dalam atletik meliputi lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat tinggi galah. Tujuan melakukan lompatan adalah memindahkan jarak horizontal titik berat badan pelompat sejauh mungkin (lompat jauh dan jangkit) dan memindahkan jarak vertikal titik berat badan setinggi mungkin (lompat tinggi dan lompat tinggi galah). Kegiatan tersebut termasuk didalam nomor cabang olahraga yang sering diselenggarakan dalam event kejuaraan seperti : Seagames, Olimpiade, PON, atletik merupakan salah cabang olahraga yang selalu diperlombakan dalam penyelenggaraan pesta olahraga tersebut. Bahkan dianggap tidak lengkap jika dalam suatu perlombaan cabang olahraga tidak diikuti sertakan. Atletik biasa sering dijulukkan sebagai induk dari segala cabang olahraga.

Cabang olahraga atletik ini telah banyak mengalami perkembangan, namun untuk meningkatkan prestasi masih perlu dilakukannya kecukupan maupun kualitas sarana dan prasaran guna untuk penunjang dan pengembangan-pengembangan dalam berbagai hal, baik metode pengajaran maupun metode latihan. Dalam jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 02 Nomor 03 Tahun 2014, 814 – 820, melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan atau latihan bagi peranannya dimasa yang akan datang”. Sedangkan menurut UU RI No. 20 Tahun 2003, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik dapat secara aktif menerima pelajaran dengan baik. Pendidikan adalah suatu proses dalam rangka meningkatkan peserta didik supaya mampu menyesuaikan diri sebaik mungkin dengan lingkungannya dengan demikian akan menimbulkan perubahan dalam diri

yang memungkinkan untuk berfungsi secara baik dalam kehidupan masyarakat. Oleh karena itu sampai saat ini, masih banyak khususnya para pelajar dan remaja belum menyadari, bahwa atletik merupakan dasar untuk melakukan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat pada cabang olahraga lainnya. Sehingga penerapan program atletik ini hendaknya sudah ditanamkan pada pendidikan anak usia dini, agar mereka memiliki dasar-dasar gerakan yang benar, baik untuk membina, meningkatkan kebugaran jasmani maupun meningkatkan kemampuan dan prestasi optimal dalam cabang olahraga yang digemarinya. Sebagai contoh salah satu cabang olahraga dalam atletik adalah lompat jauh.

Lompat jauh merupakan bagian dari olahraga atletik yang menekankan kepada keterampilan individu untuk melakukan gerakan yang terkoordinasi dengan baik, mulai dari awalan (*run up*), tolakan (*take off*), melayang di udara (*flight*) dan mendarat. Lompat jauh terbagi atas tiga gaya, gaya jongkok, gaya lenting dan gaya hitch kick atau *walking in the air*. (Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 02 Nomor 03 Tahun 2014, 814 – 820). Cabang atletik nomor lompat khususnya lompat jauh gaya jongkok (*Tuck Style*) terdapat teknik yaitu: awalan, tolakan, sikap badan di udara, mendarat. Awalan dilakukan dengan cara berlari sprint 30-50 meter. Kecepatan lari sprint pada awalan sangat diperlukan oleh seorang pelompat. Selain itu juga pelompat harus memiliki power otot tungkai untuk mendapatkan hasil lompatan yang maksimal.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 19 Palembang. Selama melakukan pengamatan dan wawancara khususnya pada guru yang mengajar bidang pendidikan jasmani dan kesehatan, sekolah ini belum menunjukkan dan mendapatkan prestasi yang baik dalam cabang atletik nomor lompat jauh. Hal ini disebabkan tidak adanya tenaga pengajar yang handal dan kurang menguasai sepenuhnya tentang tehnik-tehnik dasar dalam lompat jauh, akan tetapi dari segi sarana cukup baik. Selain itu kurangnya minat para siswa dalam mendalami cabang olahraga tersebut. Padahal cabang olahraga atletik nomor lompat jauh ini selalu diperlombakan pada perlombaan dan pertandingan olahraga antar pelajar

seperti O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional) dan POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah).

Peneliti mencari solusi untuk memecahkan masalah tersebut dengan cara menghubungkan kemampuan fisik dasar siswa terhadap cabang olahraga nomor lompat jauh, dikarenakan guru penjaskes adalah orang yang lebih tahu dan mengerti tentang dasar kemampuan fisik siswa guna mencari siswa yang mempunyai kemampuan dasar tehnik dan fisik yang baik sesuai untuk mewakili sekolah pada perlombaan antar pelajar baik tingkat daerah, provinsi maupun nasional. Berdasarkan kajian masalah yang telah diuraikan diatas, penulis mencoba meneliti mengenai keterhubungannya kecepatan lari *Sprint* dan *Power* otot tungkai pada lompat jauh gaya Tuck Style (gaya jongkok). Oleh karena itu penulis mengambil judul **“Hubungan Kecepatan Lari *Sprint* 50 Meter Dan *Power* Otot Tungkai Dengan Hasil Lompatan Lompat Jauh Gaya Jongkok (*Tuck Style*) Pada Siswa Putra Kelas X Sma Negeri 19 Palembang”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka dapat di identifikasikan masalah-masalah yang muncul sebagai berikut :

1. Kurangnya pemahaman siswa tentang tehnik dasar dalam lompat jauh gaya jongkok (*tuck style*).
2. Siswa kurang memaksimalkan kecepatan lari pada saat awalan dan masih ragu-ragu
3. Kurangnya *power* otot tungkai siswa pada saat tumpuan dan tolakan

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah agar permasalahan yang dibahas tidak terlalu meluas dan menyimpang dari sasaran sebenarnya, maka perlu adanya batasan masalah yang akan diteliti agar penelitian ini lebih terarah dan peneliti hanya membahas untuk melihat hubungan kecepatan lari *sprint* 50 meter dan *power* otot tungkai dengan hasil lompatan lompat jauh gaya jongkok (*tuck style*) pada siswa putra kelas X SMA Negeri 19 Palembang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah yakni :

- 1) Apakah terdapat hubungan kecepatan lari *sprint* 50 meter (X_1) dengan hasil lompatan (Y) lompat jauh gaya jongkok (*tuck style*) pada siswa putra kelas X SMA Negeri 19 Palembang?
- 2) Apakah terdapat hubungan *power* otot tungkai (X_2) dengan hasil lompatan (Y) lompat jauh gaya jongkok (*tuck style*) pada siswa putra kelas X SMA Negeri 19 Palembang ?
- 3) Apakah terdapat hubungan kecepatan lari *sprint* 50 meter (X_1) dan *power* otot tungkai (X_2) dengan hasil lompatan (Y) lompat jauh gaya jongkok (*tuck style*) pada siswa putra kelas X SMA Negeri 19 Palembang?

1.5 Tujuan Penelitian

- 1) Untuk mengetahui apakah ada hubungan kecepatan lari *sprint* 50 meter dengan hasil lompatan lompat jauh gaya jongkok (*tuck style*) pada siswa putra kelas X SMA Negeri 19 Palembang.
- 2) Untuk mengetahui apakah ada hubungan *power* otot tungkai dengan hasil lompatan lompat jauh gaya jongkok (*tuck style*) pada siswa putra kelas X SMA Negeri 19 Palembang.
- 3) Untuk mengetahui apakah ada hubungan kecepatan lari *sprint* 50 meter dan *power* otot tungkai dengan hasil lompatan lompat jauh gaya jongkok (*tuck style*) pada siswa putra kelas X SMA Negeri 19 Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

Penulis mengharapkan penelitian ini dapat bermanfaat, adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.6.1. Bagi siswa diharapkan siswa dapat mengetahui pentingnya melakukan lompat jauh dengan menggunakan *sprint* 50 meter dan *power* otot tungkai.

1.6.2. Bagi guru diharapkan olahraga bisa sebagai bahan evaluasi untuk melaksanakan program pengajaran agar lebih baik.

1.6.3. Bagi sekolah diharapkan bisa sebagai informasi tentang hasil penelitian yang nantinya dapat menjadi bahan pertimbangan untuk memperbaiki prestasi siswa dalam bidang olahraga khususnya lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Winendra dkk. 2008. *Atletik Lari-Lompat-Lempar*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.
- Aip, Syarifudin., 1992. *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta : DEPDIBUD.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Indriastuti, M.M Nanik. 2012. *Hubungan antara kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 3 Tubokarto*. Jurnal. Online :(<http://eprints.uny.ac.id/14480/> diakses tanggal 1 Juni 2016).
- Ismaryanti. 2008. *Test dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS.
- Iyakrus. 2012. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Unsri Pers.
- Kosasih, Engkos. 1984. *Olahraga Teknik & Program Latihan*. Jakarta: CV Akademik Pressindo.
- Maryani, Eli. Dan Husdarta, Jaja Suharja (2010). *Praktis Belajar Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, Jakarta : Pusat pembukuan, kementerian pendidikan nasional.
- Muhamad, Memet. 2010. *Hubungan antara kecepatan lari 100 meter dengan hasil lompatan pada lompat jauh gaya jongkok siswa smp negeri 16 kota bekasi*. Jurnal. Vol. 01 No.1. Online: (<http://ejournal-unisma.net/ojs/index.php/motion/article/view/32>) diakses tanggal 1 Juni 2016.
- Muklis. 2007. *Olahraga Kegemaranku Atletik*. Klaten: PT Intan Pariwara.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta Pusat : Direktorat Jendral Olah Raga.
- Saputra, Yudha M. 2001. *Dasar-dasar Keterampilan Atletik: Pendekatan Bermain Untuk SLTP*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Saputra, Yudha M. 2001. *Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga
- Sidik, Zafar Dikdik. 2011. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Sugiyono. 2013. *Metode Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sukirno. 2012. *Ilmu Anatomi Manusia*. Palembang: Dramata

- Sukirno. 2010. *Atletik I*. Universitas Sriwijaya
- Sukirno. 2011. *Kesehatan Olahraga Dan Program Latihan Kesegaran Jasmani*. Palembang: Unsri
- Sukirno. 2012. *Dasar-Dasar Atletik Dan Latihan Fisik*. Palembang: Unsri
- Sukirno dan Waluyo. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang: Unsri Pers
- Supriyanto, Joko. 2007. *Gembira Berolahraga*. Solo: PT Serangkai Pustaka Mandiri
- Waluyo. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang: Unsri Press
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.